

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА, УЧИТЫВАЮЩЕЙ СПЕЦИФИКУ АМПЛУА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 207 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Шилова Дениса Алексеевича

Научный руководитель

к. соц. н., доцент

_____ И.В. Новикова
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Специфика амплуа в современном футболе и требования к игрокам на этапе совершенствования спортивного мастерства

Классификация амплуа в футболе и их основные функции

Футбол, будучи командной игрой, строится на четком распределении ролей между игроками. Эта система амплуа позволяет максимально эффективно использовать сильные стороны каждого футболиста и выстраивать слаженную игру. Традиционно всех игроков делят на четыре основные группы: защитники, полузащитники, нападающие и вратари. Каждая из этих категорий имеет свои уникальные задачи и функции на поле.

Защитники: Стражи ворот

Защитники – это первая линия обороны, их главная задача – не допустить соперника к своим воротам. Они отвечают за отбор мяча, блокирование ударов, перехват передач и создание искусственного положения «вне игры». В зависимости от расположения на поле, защитники делятся на центральных и крайних. Центральные защитники (опорные) обычно играют в центре обороны, отвечая за силовую борьбу и блокировку центральных зон. Крайние защитники (фланговые) действуют по краям обороны, их роль часто включает поддержку атак и перехват фланговых передач.

Работа защитника требует уникального сочетания физической мощи, тактического мышления и психологической устойчивости. Им приходится обладать превосходной скоростью, чтобы догнать нападающих, реакцией, чтобы перехватить мяч, и силой, чтобы выиграть единоборство. Но помимо физических данных, защитник должен быть настоящим стратегом на поле. Он должен уметь читать игру, предвидеть действия соперника, вовремя сместиться, подстраховать партнера и организовать оборонительные порядки.

Ошибки в обороне часто приводят к голам, поэтому от защитников требуется максимальная концентрация на протяжении всего матча. Любая секундная потеря внимания может обернуться катастрофой. Тем не менее, именно в моменты тяжелых испытаний проявляется настоящий характер футболиста. Успешные отборы, блокированные удары, предотвращенные опасные моменты — все это требует не только мастерства, но и невероятного мужества.

Современный футбол предъявляет все более высокие требования к защитникам. Они не только обороняются, но и активно участвуют в развитии атаки, начиная ее дальними передачами или подключаясь к стандартным положениям. Таким образом, защитники сегодня — одна из ключевых фигур на поле, от которых во многом зависит исход матча.

Полузащитники: Сердце команды

Полузащитники – это связующее звено между обороной и атакой. Именно они дирижируют игрой, контролируют центр поля, создают моменты для нападающих и помогают обороне. Функции полузащитников

чрезвычайно разнообразны. Опорные полузащитники (далее – опорники) разрушают атаки соперника, отбирают мячи и начинают свои атаки. Центральные полузащитники обладают широким спектром навыков, выступая и в роли диспетчеров, и в роли атакующих игроков. Фланговые полузащитники отвечают за игру на краях, обеспечивая ширину атаки и выполняя навесы.

Их роль многогранна и требует уникального набора навыков: от точных передач и контроля мяча до выносливости и умения читать игру. Именно полузащитники зачастую определяют темп матча, создают моменты для партнеров и сами способны решить исход игры.

В зависимости от игровой схемы и тренерских установок, полузащитники могут выполнять разные функции. Опорные полузащитники работают в глубине поля, разрушая атаки соперника, перехватывая мячи и начиная свои комбинации. Атакующие полузащитники, напротив, действуют ближе к воротам противника, их задача — создавать острые моменты, отдавать голевые передачи и завершать атаки. Универсальные же полузащитники способны эффективно выполнять обе эти роли, демонстрируя отличную тактическую выучку и физическую готовность.

Игра полузащитника — это постоянный поиск пространства, взаимодействие с партнерами и принятие быстрых решений. Они должны обладать выносливостью, чтобы покрывать большие расстояния на поле, и техникой, чтобы точно работать с мячом в любых условиях. Умение обводить, пасовать под давлением и вести дуэли — все это неотъемлемые качества современного полузащитника.

Именно в средней линии рождаются самые красивые комбинации, откуда исходит большинство опасных моментов. Полузащитники — это дирижеры оркестра, задающие ритм всей игре. Их способность предугадывать развитие событий, мгновенно переключаться из обороны в атаку и наоборот, делает их незаменимыми игроками на поле.

Нападающие: Завершающий удар

Нападающие – это игроки, чья основная цель – забивать голы. Они действуют на передовой, находясь ближе всего к воротам соперника. Нападающие должны обладать отличным чувством гола, скоростью, техникой и умением находить свободное пространство. Центральные нападающие (форварды) часто играют на острие атаки, завершая комбинации. Крайние нападающие (винги) действуют по флангам, смещаясь в центр для удара или делая прострелы.

Нападающие — это ключевые игроки в команде, чья основная задача заключается в создании и реализации голевых моментов. Они располагаются ближе к воротам соперника и должны обладать высокой скоростью, отличной техникой и хорошими навыками завершения атак. Нападающие могут принимать различные формы — от классических центрфорвардов, которые используются для игры головой и борьбе за верховые мячи, до быстрых фланговых игроков, стремящихся обойти защитников на флангах.

Успешные нападающие не только забивают голы, но и создают возможности для партнеров по команде, открывая пространство и отвлекая защитников на себя. К ним относятся такие известные игроки, как Лионель Месси, Криштиану Роналду и Роберт Левандовски, чьи способности часто становятся решающими в исходе матчей. Нападающие могут быть разными по стилю игры — некоторые из них предпочитают одиночные прорывы, другие же действуют слаженно в комбинационной игре.

Итак, нападающие — это не только главные «голеадоры», но и стратегические игроки, которые играют важнейшую роль в атакующей игре своей команды.

Вратари: Последний рубеж

Вратарь — это уникальный игрок, обладающий привилегией играть руками в пределах своей штрафной площади. Его основная функция — отражать удары соперника и руководить обороной. Он должен обладать отличной реакцией, ловкостью, смелостью и хорошим видением поля, чтобы своевременно начинать атаки своей команды.

Кроме того, вратари играют ключевую роль в организации обороны. Они могут подсказывать защитникам, где находиться, и участвовать в развитии атак, начиная их точными передачами. Важной частью их игры является также использование кулаков и ног для выбивания мяча, а также использование футбольного поля для создания уверенности команде.

Требования к физической, технической, тактической и психологической подготовке футболистов различных амплуа на этапе совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства в футболе предполагает переход спортсменов от базовой подготовки к целенаправленному развитию качеств, необходимых для достижения стабильных высоких результатов в соревнованиях. На этом уровне требует особого внимания индивидуализация тренировочного процесса с учётом амплуа игрока — вратаря, защитника, полузащитника или нападающего. Для каждого игрового амплуа существуют свои приоритеты в физической, технической, тактической и психологической подготовке.

1. Вратарь

Физическая подготовка:

Основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств, прыгучести, координации движений и реакции. Вратарь должен обладать высокой подвижностью суставов и отличной гибкостью для эффективных бросков и прыжков.

Техническая подготовка:

Совершенствуются навыки ловли и отбивания мяча различными способами, игра на выходах, начало атаки передачей или броском. Акцент делается на стабильности действий в ситуациях повышенного давления.

Тактическая подготовка:

Развивается умение выбирать правильную позицию, взаимодействовать с линией защиты, принимать решения о выходе из ворот. Вратарь должен уметь "читать" игровой эпизод и управлять обороной.

Психологическая подготовка:

Ключевое значение имеют уверенность, стрессоустойчивость и концентрация. Ошибки вратаря особенно заметны, поэтому требуется умение быстро восстанавливаться после неудачных действий.

2. Защитник

Физическая подготовка:

Необходима сила, выносливость, быстрота на коротких дистанциях, умение вести силовую борьбу. Важно выдерживать высокий уровень интенсивности при контактах и единоборствах.

Техническая подготовка:

Совершенствуются приёмы отбора, перехвата, выбивания мяча, а также первый пас и начала атаки из защиты.

Тактическая подготовка:

Отрабатываются принципы позиционной игры, организация обороны, умение читать действия соперника, выбор позиции в зависимости от фазы игры. Развивается взаимодействие с партнёрами по линии защиты и с вратарём.

Психологическая подготовка:

Необходимы решительность, уверенность в борьбе, дисциплинированность и высокая концентрация. Защитник должен сохранять холоднокровие под давлением.

3. Полузащитник

Физическая подготовка:

Требуется высокая общая и специальная выносливость, способность поддерживать интенсивную игру на протяжении всего матча, а также скорость переключения из обороны в атаку.

Техническая подготовка:

Особое внимание уделяется точности и разнообразию передач, умению контролировать мяч на ограниченном пространстве, выполнению дальних ударов, ведению и дриблингу.

Тактическая подготовка:

Полузащитник должен понимать структуру игры, уметь быстро принимать решения в зависимости от фазы атаки или обороны. Важным аспектом является взаимодействие с другими линиями команды.

Психологическая подготовка:

Необходимы устойчивость к усталости и стрессу, способность сохранять концентрацию при большом объёме игровых действий, лидерские качества для организации командных взаимодействий.

4. Нападающий

Физическая подготовка:

Главные качества — взрывная скорость, сила, координация и реакция. Важно развивать стартовое ускорение и способность резко менять направление движения.

Техническая подготовка:

Акцент делается на приёме мяча, умелом обращении с ним в ограниченной зоне, точных и разнообразных ударах по воротам. Совершенствуются приёмы дриблинга, обводки и завершения атак.

Тактическая подготовка:

Развиваются навыки выбора позиции, открывания под передачи, взаимодействия с партнёрами. Нападающий должен уметь читать игру, предугадывая возможные ходы защитников и вратаря.

Психологическая подготовка:

Особое внимание уделяется уверенности, настойчивости, готовности рисковать и действовать решительно. Необходимо умение сохранять самообладание после неудачных моментов и использовать каждую возможность для взятия ворот.

Анализ существующих методик подготовки, учитывающих специфику амплуа

Анализ существующих методик подготовки футболистов с учетом игрового амплуа показывает, что современный футбол требует перехода от универсальных тренировочных программ к дифференцированному подходу. Исследования подтверждают: специфика двигательной деятельности, объем и характер работы на поле у защитников, полузащитников, нападающих и вратарей существенно различаются, что диктует необходимость индивидуализации физической и технической подготовки.

Ключевые наработки и тенденции:

Дифференциация по физическим качествам. Экспериментальные данные доказывают, что у футболистов разных амплуа наблюдается разная динамика прироста физических показателей. Наибольший прирост общей физической работоспособности (PWC170) отмечается у игроков с изначально низким уровнем этого параметра. Например, у нападающих и полузащитников наблюдается наибольший прирост скоростной выносливости и стартовой скорости, в то время как у защитников и полузащитников — дистанционной скорости. Скоростно-силовые качества в большей степени развиваются у вратарей и полузащитников.

Структура функциональной подготовленности. У игроков разных линий формируются специфические профили физической подготовленности:

Полузащитники: характеризуются самым высоким уровнем общей физической работоспособности и аэробной производительности, что связано с необходимостью покрывать наибольшие расстояния в смешанном режиме интенсивности.

Нападающие: отличаются наиболее высокими скоростными возможностями (стартовая и дистанционная скорость) и скоростной выносливостью.

Защитники: имеют сбалансированные показатели, но в тестах на скоростную выносливость и общую работоспособность уступают полузащитникам.

Вратари: выделяются по скоростно-силовым качествам (прыгучесть, взрывная сила).

Техническая подготовленность. Анализ технико-тактических действий (ТТД) показывает, что дифференцированная подготовка приводит к значительному росту эффективности. В экспериментальных группах, где применялись специализированные методики, общий объем ТТД вырос на 15,8%, а количество точных действий — на 27,9%. При этом у нападающих наблюдался наибольший прирост объема и точности ТТД, а у защитников — самое существенное снижение неточных действий.

Возрастные особенности. На ранних этапах подготовки (13–14 лет) различия между амплуа в физической подготовленности только намечаются. Четкая дифференциация структуры функциональной подготовленности формируется к 17–18 годам. Это связано с тем, что на начальных этапах в тренировках практически не производится разделения нагрузок по игровым позициям, и специализация происходит естественным путем в ходе соревновательной деятельности.

Методика построения тренировок. Эффективные программы подготовки строятся по блочному принципу:

1-й микроцикл (общий): направлен на развитие сердечно-сосудистой системы и аэробной базы для всех игроков.

2-й и последующие микроциклы (дифференцированные): начиная со второй недели, объем упражнений на развитие «доминантных» для каждого амплуа качеств увеличивается на 20–25%.

Нападающие: акцент на максимальную анаэробную мощность и скоростную выносливость.

Полузащитники: развитие смешанной (аэробной и гликолитической) выносливости.

Защитники: совершенствование анаэробных гликолитических возможностей.

Вратари: акцент на скоростно-силовые качества и быстроту реакции.

Корреляционный анализ. Исследования выявили тесные взаимосвязи между физическими качествами. Например, у защитников показатель общей физической работоспособности коррелирует со всеми показателями скоростных и скоростно-силовых возможностей. У нападающих дистанционная скорость тесно связана со стартовой скоростью и скоростной выносливостью. Это подтверждает необходимость комплексного развития физических качеств с акцентом на специфику позиции.

Вывод:

Существующие методики подтверждают высокую эффективность дифференцированного подхода к подготовке футболистов. Игнорирование специфики амплуа на ранних этапах не позволяет раскрыть потенциал игрока, в то время как внедрение специализированных программ в учебно-тренировочный процесс приводит к значительному росту как физических, так и технико-тактических показателей, повышая соревновательную активность и надежность игровых действий.

Выводы

На современном этапе развития футбола требования к игрокам разных амплуа существенно различаются, что диктует необходимость дифференцированного подхода к их подготовке. Анализ показал, что специфика игровой деятельности формирует уникальные профили физической и технической подготовленности:

Полузащитники являются двигательным центром команды, что требует от них самого высокого уровня общей физической работоспособности и аэробной выносливости для поддержания большого объема беговой работы в смешанном режиме интенсивности.

Нападающие должны обладать выдающимися скоростными возможностями и скоростной выносливостью для реализации быстрых атак и рывков за спину обороне соперника.

Защитники нуждаются в сбалансированном развитии физических качеств с акцентом на скоростно-силовые возможности и силовую выносливость, необходимые для ведения единоборств и ведения силовой борьбы.

Вратари кардинально отличаются от полевых игроков, так как их деятельность носит взрывной, ациклический характер. Ключевыми требованиями к ним являются максимальная концентрация, быстрота реакции и развитые скоростно-силовые качества (прыгучесть, взрывная сила).

Таким образом, на данном этапе в футболе наблюдается четкое разделение функциональных обязанностей, где универсализация уступает место узкой специализации. Игровые позиции требуют развития различных доминантных физических качеств и проявления специфических технико-тактических навыков.

Заключение

Интегральная подготовка футболистов, предполагает поэтапное и всестороннее развитие физических, технических, тактических так и психических качеств. Ключевым фактором является построение тренировочного процесса с учетом функциональных резервов организма спортсмена и адекватных возрастным особенностям нагрузок. В связи с этим,

в рамках данного литературного обзора акцентируется внимание на проблеме необходимости внедрения научно обоснованной системы тренировок, адаптированной к возрастным характеристикам и уровню квалификации игроков.

В ходе исследования применена методика, направленная на формирование тактических приемов игры в футбол, и проведено ее тестирование на экспериментальной группе. Статистический анализ данных, полученных при первичном и итоговом тестировании, позволяет заключить, что предложенная методика является эффективной и целесообразной для совершенствования технических и тактических действий футболистов на этапе спортивного совершенствования. Результаты эксперимента показали, что методика способствовала успешному выполнению всех нормативов спортсменами экспериментальной группы. Особо следует отметить, что наибольшая эффективность методики была зафиксирована при выполнении всех предложенных тестов. Сравнительный анализ физических, технических, тактических и психологических показателей подготовки между контрольной и экспериментальной группами выявил, что разработанная методика превосходит традиционные подходы. Это подтверждается существенным приростом результатов в товарищеских играх и тестах «Жонглирование мяча ногами», «Тест Купера», «Прыжок в длину» и «Бег с ведением мяча 30м». Таким образом, исследование демонстрирует, что применение специфических методик оказывает позитивное влияние на интегральную подготовку футболистов на этапе спортивного совершенствования мастерства, что полностью подтверждает выдвинутую гипотезу